

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ.

ТЕМА: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики».

Основные задачи:

1. Формировать знания и представления, учащихся о правилах подвижных игр, эстафет.
2. Закреплять технику выполнения поворота при челночном беге в соревновательных условиях.
3. Совершенствовать высокий старт для спринтерского бега.
4. Развивать координацию движений в пространстве, быстроту реакции, скоростные качества, ловкость в игровой ситуации.
5. Воспитывать чувства взаимопомощи и чувства партнера.

Место проведения: спортивный зал ГБОУ №246.

Время проведения: 09.55 – 10.40.

Инвентарь:

- волейбольные мячи;
- обручи гимнастические;
- кубики;
- свисток;
- для подсчёта баллов использовать теннисные мячи и ведерко;

Дата проведения: 15.05.2013.

Конспект составила: Кустова М. Я.

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть 10-12 минут	1. Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.	1. Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями.	20-25 сек	Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
	2. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.	2. Сообщение задач урока учащимся.	20-25 сек	Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок. Обратить внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при всех видах передвижений, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях.
	3. Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.	3. Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 3 шага.	15-20 сек	Выполнять под счет учителя. Соблюдать заданную дистанцию.
	4. Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (3-10).	4. Бег в умеренном равномерном темпе с сохранением дистанции в 3 шага.	4 круга	Обратить внимание учащихся на постановку ноги на опору.
	5. Снизить частоту дыхания для оптимального	5. Упражнения на восстановление дыхания движения шагом: Ходьба в медленном темпе с движением рук.	30-45 сек	Акцентировать внимание на сочетании движений руками с ритмом шагов при выполнении упражнений.
	6. Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы	6. Бег с заданием - прямо, - правым боком, - приставным шагом,	4 мин	Движение «Змейкой» по ширине зала. Обратить внимание на

	<p>организма (5-6).</p> <p>7. Способствовать закреплению стартового разгона.</p> <p>8. Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>9. Закрепить знания о правилах подвижной игры «День и ночь»</p> <p>10. Развивать динамическую силу мышц рук, ног и туловища.</p> <p>Подготовить мышцы плечевого пояса к предстоящей нагрузке.</p> <p>Содействовать</p>	<p>- левым боком приставным шагом, - с крестным шагом с высоким подниманием бедра, - за хлест голени назад, - спиной вперед.</p> <p>7. Игра «Догони зайца» (ускорение по диагонали).</p> <p>8. Перестроение из одной колонны в колонну по два для подвижной игры.</p> <p>9. Игра «День и ночь»</p> <p>10. Комплекс ОРУ без предметов для игры:</p> <p>а) И.п. - ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе. 1,2,3 - поворот головы (вправо, то же влево) 4-и.п. б) И.п. - ноги на ширине</p>	<p>2 раза</p> <p>20-25 сек</p> <p>8 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на отталкивании передней части стопы, следить за выполнением выноса бедра вперед за счет энергичных маховых движений. Обратить внимание на сохранение вертикального положения туловища при выполнении.</p> <p>Задать необходимый интервал и дистанцию в соответствии с размером зала.</p> <p>2 команды стоят напротив друг друга выполняя ОРУ по сигналу преподавателя (сигналом является название команды день или ночь, та команда, кот назвали, должна убежать в домик, а другая догнать, зарабатывая при этом баллы). В конце игры подводятся результаты.</p> <p>При выполнении держать спину ровно, следить за положением рук. Четко под счет учителя.</p> <p>Удерживать равновесие,</p>
--	---	---	--	--

	<p>увеличению эластичности мышц и подвижности в суставах рук, ног и туловища.</p>	<p>ступни, параллельно, руки на поясе. 1,2,3 - наклон головы (вправо, то же влево) 4 - и.п.</p>		<p>не теряя его во время упражнения. Постепенно увеличивать амплитуду движения.</p>
	<p>Содействовать равномерной нагрузке мышц рук, ног и туловища для подготовки к основной части урока.(в, г)</p>	<p>в)И.п. – ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе. 1 – руки вперед; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки к плечам; 4 – и.п.</p>	8раз	<p>Обратить внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении упражнения.</p>
		<p>г)И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево</p>	6-8раз	<p>Не сгибать колени, четко фиксировать исходное положение, постепенно увеличивая амплитуду движения. Следить за правильным положением рук.</p>
	<p>Увеличение эластичности задней поверхности бедра и голени</p>	<p>д)И.п. – ноги на ширине плеч, руки на плечи партнеров. 1,2,3 – наклон; 4 – и.п., повтор направо</p>	5-6раз	<p>Постепенно увеличивать амплитуду движения Не сгибать колени, синхронно выполнять движения.</p>
	<p>Содействовать увеличению эластичности боковой поверхности туловища поясничного отдела позвоночника</p>	<p>е)И.п. – ноги на ширине плеч, руки на плечи партнеров. 1,2,3 – наклон вправо правая рука за голову (То же влево); 4 – и.п.</p>	5-6раз	<p>Способствовать координации движений рук и ног.</p>
	<p>Способствовать развитию силы мышц четырехглавой бедра</p>	<p>ж)И.п.- о.с. 1,3. - Присед, руки вперед 2,4. - и.п.</p>	10-15 раз	<p>Следить за правильным положением рук и спины.</p>
	<p>Развивать динамическую силу мышц рук и плечевого пояса.</p>	<p>и)И.п.- упор лежа. Сгибание разгибание рук до угла 90 град.</p>	10-15 раз	<p>Выполнять четко под счет учителя. Фиксировать поясничный отдел позвоночника (удерживая ровное положение тела).</p>
	<p>Развивать динамическую силу мышц спины и брюшного пресса</p>	<p>к)И.п. - лежа на спине ноги согнуты в коленном суставе, руки за голову.</p>	15-17 раз	<p>Следить за правильным дыханием во время упражнения. Выполнять с фиксацией</p>

	Способствовать повышению мотивации для дальнейшего проведения соревнований.	сгибание разгибание туловища под счет. Подведение итогов игры.	20-25 сек	положения рук и ног для снятия нагрузки с поясничного отдела позвоночника, под счет учителя. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.
Основная часть 24-26 минут	11.Организовать учащихся для выполнения упражнений основной части	11.Перестроение из двух шеренг в четыре колонны.	20-25 сек	Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага
	12.Содействовать формированию быстроты реакции на сигнал. Содействовать закреплению выполнения полуприседа с касанием кистью линии во время поворота.	12.Подвижная игра «Вызов номеров» По сигналу названный номер выбегает из колонны, забирает кубик поставленный на линию и возвращается на исходную позицию.	10 мин	Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым, записывается выигрышное очко. Сделать акцент на выполнение полуприседа с взятием кубика.
	Способствовать повышению мотивации для дальнейшего проведения соревнований.	Подведение итогов игры	10-15 сек	Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.
	13.Развивать скоростные качества в усложненных условиях. Закрепить знания о правилах проведения эстафет. Содействовать формированию навыков стартового разгона.	13.“Челночный бег” (от старта на равном расстоянии чертятся 3 полосы). По сигналу первые участники бегут до 1-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до 2-ой полосы, возвращаются до	3 мин	Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага. От старта на равном расстоянии чертятся 3 полосы. По сигналу первые участники бегут до 1-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до

	<p>Закрепить технику выполнения поворота в челночном беге. Закреплять навыки финиширования.</p> <p>14.Организовать учащихся для подвижной игры «Взятие крепости»</p> <p>15.Способствовать развитию координационных способностей. Воспитывать чувство взаимопомощи.</p> <p>16.Способствовать развитию ловкости в игровых ситуациях. Воспитывать чувство взаимопомощи.</p>	<p>старта. Затем бегут до 3-ей полосы, возвращаются до старта, передают эстафету следующему участнику, и т.д. пока не выполнит последний участник команды).</p> <p>14.Перестроение для подвижной игры из 4-х колон в 2 шеренги.</p> <p>15.Подвижная игра «Взятие крепости» Две команды стоят напротив друг друга. За каждой командой на лицевой линии лежит гимнастический обруч с волейбольным мячом, что является их крепостью.</p> <p>16.Подвижная игра «Перестрелка» Две команды вбивают друг друга мячом, на ограниченной территории.</p>	<p>20-25 сек</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>2-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до 3-ей полосы, возвращаются до старта, передают эстафету следующему участнику</p> <p>Ориентировать учащихся. Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.</p> <p>Задача команд прорвать оборону соперника, взять мяч, лежащий на противоположной стороне, но при этом не дать сопернику взять свой мяч, лежащий за спинами. Мимо пробегающих соперников, можно пятнать на своей половине (обездвиживать). Распятнать их могут только игроки своей команды. За каждое взятие мяча, команда зарабатывает 1 балл.</p> <p>Четко соблюдать границы территории, выполняя поставленные задачи капитаном.</p>
<p>Заключительная часть 4-6 минут</p>	<p>17.Снизить высокий уровень функционального состояния до оптимального.</p>	<p>17.а)Игра на внимание «Найди свисток»</p> <p>б)Игра на внимание изменением положения рук «Запрещенное движение»</p>	<p>2 мин</p>	<p>Зрительно найти свисток и встать на исходное положение на линии с поднятой рукой. Воспроизвести заданные положение рук не выполняя запрещенное движение. Восстановление</p>

	18.Способствовать концентрации внимания учащихся для подведения итогов на уроке.	18.Построение, подведение итогов урока, д/з, организованный уход из зала.	2 мин	дыхательной и сердечно-сосудистой систем у учащихся. Подведение итогов учителем работы учащихся на уроке.
--	--	---	-------	--